Kako prepoznati znake upozorenja

Problematična upotreba se obično razvija postepeno. Stručnjaci koriste jedanaest kriterijuma iz DSM-5. Svakodnevnim jezikom:

- **Kontrola:** koristiti više ili duže nego što je planirano; želeti manje, ali ne uspevati; mnogo vremena za nabavku, upotrebu i oporavak; jaka žudnja.
- **Svakodnevica i odnosi:** obaveze ostaju neispunjene; upotreba uprkos svađama; hobiji, prijateljstva i sport padaju u drugi plan.
- **Rizik:** upotreba u opasnim situacijama, na primer pre vožnje; nastavak uprkos primetnoj šteti.
- **Telo:** za isto dejstvo potrebno je više; bez kanabisa je loše (apstinencijalni simptomi).

Ako u dvanaest meseci važe dve do tri tačke, stručnjaci govore o blagom poremećaju, kod četiri do pet o umerenom, a od šest o teškom. Dijagnozu postavljaju samo lekari ili psihoterapeuti. Lista pomaže da iskreno sagledate situaciju.

Znaci kod drugih. Uspeh u školi ili na poslu naglo opada, društvo se menja, ima više problema kod kuće, hobiji se napuštaju; uz to promene raspoloženja, povlačenje, laži ili izgovori. Takvi znaci mogu imati i druge uzroke. Oni su povod za razgovor, a ne dijagnoza.

Zapamtite: kada uključiti pomoć

- Zabrinuti ste: pokrenite temu u mirnom trenutku, bez prebacivanja.
- Problemi rastu ili pokušaji prestanka ne uspevaju: uključite savetovalište, i za članove porodice.
- Kriza: TelefonSeelsorge (linija za pomoć u krizi, na nemačkom) 0800 111 0 111 ili 0800 111 0 222. Opasnost po život: 112.

Izvori: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, kriterijumi za poremećaj upotrebe kanabisa; cannabispraevention.de (BIÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BIÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Detaljnije: csc.do/sr/prevencija/znanje/prepoznati-znake-upozorenja/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Stanje: 7. 10. 2026. · Smete da prosledite bez izmena (CC BY-ND 4.0)

Ceo modul